



ほけんだより

2026年8月

ミアヘルサ保育園 ゆらりん仙川
看護師

本格的な夏を迎え、毎日暑い日が続いていますね。子どもたちは、暑さの中 でも夢中になって遊ぶので、水分補給には十分気を配りましょう。まだまだ 続く暑い夏を乗り切るために、たくさん食べてしっかりと休息をとり、体調 の変化に気をつけながら、元気に夏を楽しみましょう。また、家族で出かける機会も多くなると思いますが体調や怪我に気をつけ、楽しい夏の思い出をつくってくださいね。

夏バテを防ごう！

- ☐ 朝ごはんをしっかり食べる
- ☐ こまめに水分補給する
- ☐ 夜は早めに寝る
- ☐ 冷たいものの飲みすぎ食べすぎに注意する
- ☐ 戸外では帽子をかぶる
- ☐ 日中は涼しい場所でこまめに休息を



夏かぜに注意！

夏かぜを起こすウイルスは、冬のものとは異なり、高温多湿を好みます。夏に流行する主な感染症には、**手足口病、ヘルパンギーナ、咽頭結膜熱（プール熱）**などがあります。

こんな症状に注意！

- ☐ 高熱が出る
- ☐ 目の充血、痛みがある
- ☐ のどが赤くはれ、痛みがある
- ☐ 体に発疹が出る
- ☐ いつもと違ってぐったりしている



受診の目安：上記の症状がみられるときは、早めに医師の診断を受けましょう。

手足口病のあとにみられる「爪甲（そうこう）脱落症」について

手足口病のあと1～2か月ほどして、手や足の爪が割れたり、根元から浮いたりはがれたりすることがあります。**多くは自然に新しい爪が生えてきますので心配ありません。**

- ・無理にはがしたりせず、取れてしまいそうな時はばんそうこうなどで保護しましょう。
- ・爪の周りが赤くはれたり膿が出たり、強い痛みがある場合は受診をお勧めします。

夏の事故に気をつけましょう！

楽しい夏も、ちょっとした油断が事故につながる場合があります。ご家族みんなで気をつけましょう。

車内事故 「少しだけ」は危険です！子どもを車内に残したまま離れないようにしましょう。短時間でも車内は非常に高温になります。

水の事故 プールや川、海だけでなく、家庭用プールや浴槽でも事故は起こります。子どもから目を離さず、必ず大人が付き添いましょう。

虫刺され・やけど 虫よけを上手に利用し、刺されたらかきこわさないようにしましょう。花火は大人と一緒に楽しみ、火の取り扱い・後始末にも注意しましょう。

熱中症 のどが渇く前の水分補給と、帽子、休憩を忘れずに、無理をせず暑い時間帯の外遊びは控えましょう。

園では暑さ指数（WBGT）を確認しながら外遊びやプール・水遊びの時間を調整しています。また、活動前後や活動中にもこまめな水分補給を行い、子どもたちが安全に過ごせるよう熱中症予防に努めています。ご家庭でも、早寝・早起き・朝ごはん・こまめな水分補給を心がけ、元気に楽しく夏を過ごしましょう。



デジタルデトックスしてみませんか？

スマートフォンやタブレット、テレビは便利ですが、長時間の見過ぎは睡眠不足や生活リズムの乱れにつながります。

おうちでできる工夫

- ☐ 食事中はテレビやスマホをお休みする
- ☐ 寝る1時間前は画面をOFFにする
- ☐ 家族でルールを決める
- ☐ 外遊びや読書を楽しむ
- ☐ 大人も一緒にスマホを置く時間を作る
- ☐ 「ぼーっとする時間」も大切に



寝る前のスマホは睡眠の大敵。スマホやタブレットの光は眠りを促すホルモン「メラトニン」の分泌に影響すると言われています。ぐっすり眠るためにも寝る前は親子で絵本を読んだり、お話をしたりしてゆったり過ごす時間を作りましょう。

【7月の感染症情報】

手足口病

4名

※上記以外に、発熱や咳・鼻水、喉の赤み等の夏かぜ症状が多く見られました。

8月の園医健診：8/4（火）くまのみ組

※他クラスでも、困ったこと、気になること、何かご相談などがございましたら、いつでも職員までお声がけください。

